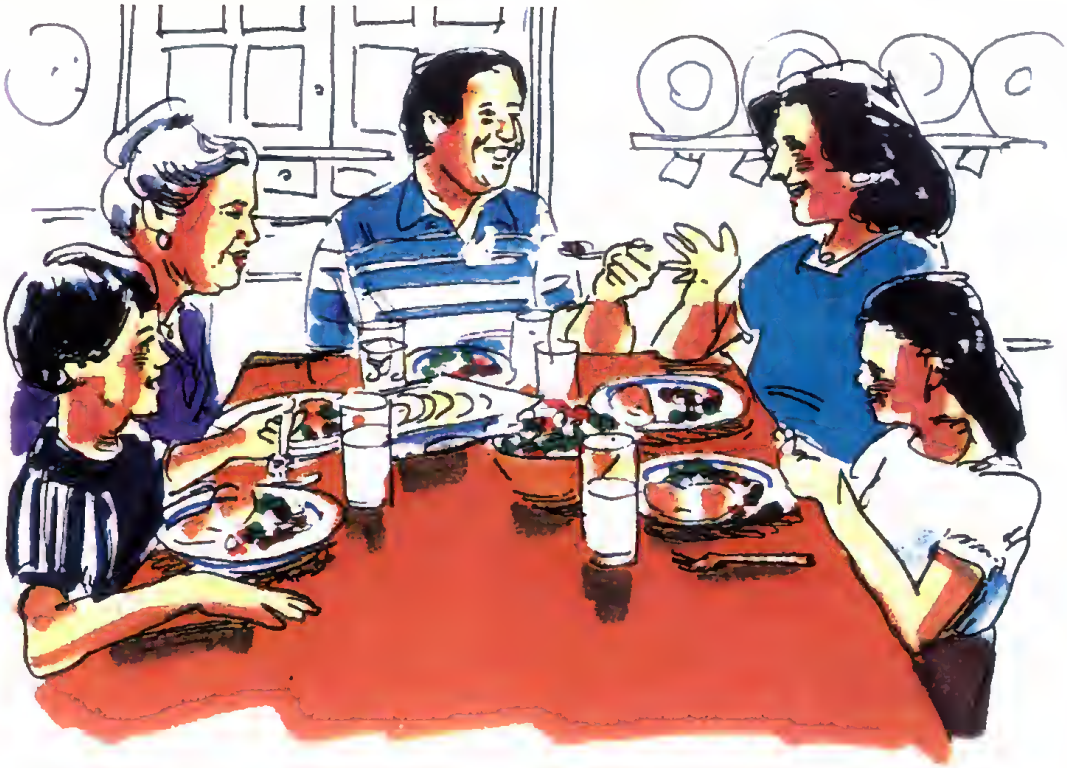
Hispanic
"Your Family Deserves the Best Foods" Booklet
Reading Grade Level: 2
Dimensions: 5.5" x 8.5"



¡Su familia se merece lo mejor!

NATIONAL CANCER INSTITUTE

M401D4483(S)

Miguel y Teresa, por su salud y la de su familia, es mejor que traten de comer menos comidas con grasas.
¿Por qué?

Los alimentos bajos en grasas pueden ayudar a prevenir muchas enfermedades, como el cáncer.
Pero doctor, comemos comidas muy nutritivas. Comemos muchos frijoles (habichuelas), verduras, vegetales, y frutas...

Eso es muy bueno... pero los hispanos tenemos tres malos hábitos alimenticios. En primer lugar, cocinamos con demasiada grasa, como la manteca. En segundo lugar, comemos muchos alimentos fritos.

¿Y cuál es el tercero?

Nos encanta comer carne. Comer un poco de carne no es malo, pero debe ser carne con poca grasa.

Bueno, ¡vamos a tratar! Empezaremos a comer nuestras comidas con menos grasas.

FRUITS
El doctor tiene razón. Compremos vegetales.
Sí, ya los tengo en mi lista de compras. Mira, los repollos están baratos, compremos uno.

También hay que comprar frutas. Lástima que no tienen mangos y papayas.

Pero estos plátanos (guineos) están maduros. Las manzanas y las naranjas también se ven deliciosas.

Desde hoy compraremos menos carnes. En realidad, no tenemos que comer carne todos los días. En vez de carnes, compremos pescado, pollo y pavo.

Eso está bien. Pero todavía cocino con mucha grasa y manteca. De ahora en adelante cocinaré estas carnes en el horno.

Elena, ¿puedes ayudar a tu abuelita con la ensalada de fruta para el postre?

Si hijita, ayúdame mientras tu mamá pone el pollo en el horno.
Claro que sí. ¡A mi me encanta la ensalada de frutal

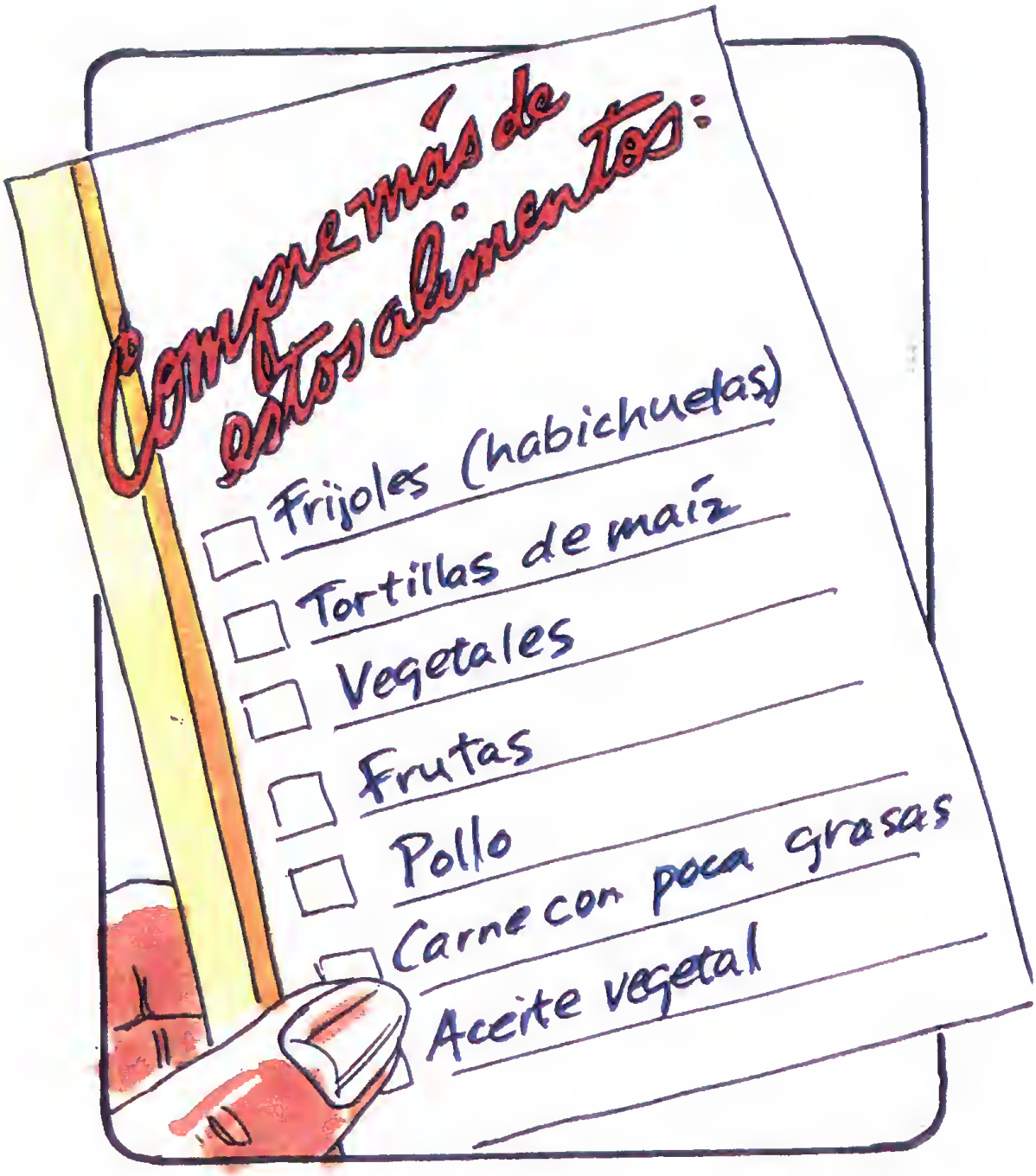
Esta comida está bien rica— especialmente los frijoles.
Me alegro que te gusten. Usé sólo un poco de aceite vegetal, cebolla, ajo, chile verde (pimientos) y especias. Y además, los cociné sin carne y sin manteca.

Doctor, hemos seguido sus consejos.
¿Qué es lo que han cambiado?

Nuestra familia está comiendo carnes con menos grasa. Uso muy poco aceite vegetal al cocinar y no uso manteca. Además, en vez de freír, cocino en el horno.
¡Estupendo! Y no han tenido que dejar de comer nuestras comidas típicas.

Ahora preparamos nuestros platos típicos de una manera más saludable.
¡Mi familia se merece lo mejor!

Miguel y Teresa han cambiado sus hábitos alimenticios. Gracias a esto, su familia estará más saludable. ¡Ahora le toca a usted! ¿Qué alimentos comprará para su familia?


Compre más de estos alimentos:
Frijoles (habichuelas)
Tortillas de maíz
Vegetales
Frutas
Pollo
Carne con poca grasas
Aceite vegetal

Y recuerde: Hornee o ase los alimentos en vez de freírlos. Cocine los frijoles y el arroz con sólo un poco de aceite vegetal. Sirva raciones pequeñas.